

Aufgeben ist für Heinz Frei keine Option

Der erfolgreichste Schweizer Sportler aller Zeiten ist seit dem 20. Lebensjahr querschnittsgelähmt. Heute ist der vielfache Medaillengewinner Vorbild für viele Menschen mit Handicaps.

Gudrun Trautmann

SCHAFFHAUSEN. Vier Männer heben den drahtigen Mann im Rollstuhl auf die Bühne. Heinz Frei quittiert die Situation mit einem Lächeln. Die Bühne im Pavillon im Park ist nicht die erste Barriere im Leben dieses charismatischen Sportlers. Heinz Frei ist von der Brust abwärts gelähmt. Bis zu dem heutigen Lächeln, zu dieser Gelassenheit, war es ein weiter Weg. Davon, wie er sich selbst wiedergefunden hat, wie er Mut und neue Kraft geschöpft hat, sollten die Zuhörenden der Senioren-Uni Schaffhausen an diesem Nachmittag erfahren.

Heinz Frei, Parasportler des Jahres 2024, der im Januar 2025 mit dem Ehrenpreis des SRF Sports Awards ausgezeichnet wurde, ist vielen Schweizerinnen und Schweizern bekannt. Mit seinem Optimismus, seiner Freude, seinem offenen Blick nimmt er die Menschen sofort gefangen. Jetzt also auch mit seinem Vortrag in der Schaffhauser Senioren-Uni zum Thema «Wie viel Bewegung vertragen Körper und Geist?».

Über Abgründe und Höhenflüge

Wer möglicherweise einen nüchternen Vortrag über Trainingseinheiten, Kalorienverbrauch, Muskelaufbau oder Ähnliches erwartet hatte, sah sich angenehm getäuscht. Wenn Heinz Frei erzählt, geht es um Brüche, Abgründe und Höhenflüge. Und es geht darum, wie man sich nach einem Schicksalsschlag ins Leben zurückkämpfen kann. Kurzum:



Der Parasportler Heinz Frei an der Schaffhauser Senioren-Uni.

Bild: Roberta Fele

Eine Biografie, die vielen Menschen Mut macht.

Ein kurzes Interview mit Stefan Balduzzi bot dem prominenten Gast einen perfekten Einstieg. Wenn er von seiner Kindheit und Jugend in Oberbipp, von seinem frühen Interesse am Sport erzählt, seinem Stolz als Vize-Oberturner im Turnverein, hat er die Menschen sofort auf seiner Seite. Man spürt förmlich, wie er im Dorf verankert ist. Von seinem ersten Ersparten kaufte er sich ein Rennrad, während die

Kollegen aufs Töff sparten. Für den Sohn eines Autohändlers waren Bewegung und Sport Erfüllung. Doch dann veränderte ein tragischer Unfall sein Leben von einer Sekunde auf die andere.

Kein Zurück ins alte Leben

Bei der Vorbereitung auf einen Berglauf rutschte Heinz Frei auf nassem Gras aus, stürzte einen Hang hinunter und konnte anschliessend nicht mehr aufstehen. Als der Arzt ihm im Basler

Zentrum für Paraplegie erklärte, dass er sich auf ein Leben im Rollstuhl vorbereiten müsste, brach für ihn eine Welt zusammen. Die Diagnose lautete: Querschnittslähmung ab der Brust. «Ich hatte gerade eine Beziehung angefangen und fragte mich, wie die junge Frau reagieren würde», erzählt er. «Wie geht das, eigene Kinder mit Querschnittslähmung?»

Fragen, die ihm niemand beantworten konnte. Frei berichtet von einem zerstörten Selbst-

wertgefühl. Nach fünf Monaten Reha konnte er zurück ins Elternhaus zum Probewohnen. Die Therapie habe zum Ziel gehabt, ihn fit zu machen für die Selbstständigkeit. Doch zu Hause musste er feststellen, dass es kein Zurück in das alte Leben mit Rennrad und Langlauf gab.

Der sportliche Ehrgeiz kam zurück

«Ich habe lange gehadert», erzählt Heinz Frei. Heute sei er zufrieden mit dem, was er habe.

Sein Lebensmotto lautet: «Ich trauere dem nicht nach, was ich nicht haben kann.» Erreicht hat er mehr als viele andere. Er kehrte zurück ins Berufsleben als Vermessungszeichner. Für diese Möglichkeit ist er seinem Arbeitgeber noch heute dankbar. Schon zum Ende der Reha in Basel hatte er sich eine längere Strecke mit dem Rollstuhl vorgenommen. Sein sportlicher Ehrgeiz war zurück. Erste Rennen wurden gefahren. Es wurde getüftelt und trainiert. «Wir haben zwei Jahre für einen Rennrollstuhl Marke Eigenbau gebraucht», erzählt er.

Mit 22 absolvierte er den Bielmarathon in drei Stunden und 15 Minuten. Es folgten unzählige Wettkämpfe und dann die grossen Erfolge bei den Paralympischen Spielen: 15 Medaillen in den Sportarten Handbike und Rennrollstuhl über lange Distanzen. 14 Mal wurde Heinz Frei Weltmeister. 14 Weltrekorde stellte er auf. Und 112 Mal siegte er bei Marathons. In Japan erzielte er einen Marathonweltrekord, den er 23 Jahre hielt. Man kann sich wohl kaum vorstellen, wie viel Training und Selbstdisziplin dafür nötig sind. In Nottwil am Sempacher See vermittelt Heinz Frei jungen Parasportlern nicht nur Technik, sondern auch Zuversicht und Selbstvertrauen. Seine Strategie: «Man braucht Werte und eine Erwartungshaltung, die sich an der Realität orientiert.» Die Balance zwischen Körper und Geist zu finden, sei Kopfsache. Und dann noch ein Tipp für die Zuhörenden: Man dürfe sich nicht von Ängsten lähmen lassen. «Respekt und Fokus auf gute Vorbereitung bringen uns mental weiter», sagt Heinz Frei.

Vogelgrippe: Kontrollgebiet entlang des Untersees und Rheins festgelegt

In den vergangenen Wochen wurde bei mehreren tot aufgefundenen Wildvögeln und zuletzt bei zwei Schwänen beim Kraftwerk Schaffhausen das Vogelgrippevirus nachgewiesen.

Lina Türkoglu-Schepler

SCHAFFHAUSEN. In der Region werden immer wieder tote Vögel entdeckt, erst vor Kurzem etwa am Kraftwerk Schaffhausen oder Ende 2025 auf dem Gebiet des Kantons Thurgau zu. Im mehreren Fällen war die Vogelgrippe die Todesursache. Laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) sei daher von einem «aktuell erhöhten regionalen Vorkommen des Vogelgrippevirus auszugehen». Als Konsequenz hat das BLV in Absprache mit den Veterinärdiensten der Kantone Schaffhausen, Zürich und Thurgau per 13. Januar 2026 einen Streifen von einem Kilometer Breite entlang des Untersee- und des Rheinufer zum tierseuchenpolizeilichen Kontrollgebiet erklärt. Dieser Uferstreifen verläuft vom Bodensee ab Kreuzlingen entlang des Un-

tersees und Rhein abwärts bis zum Flurlingersteg bei Neuhausen am Rheinfall. Das gab der Kanton Schaffhausen am Montag in einer Medienmitteilung bekannt. Mit dem neuen Kontrollgebiet werden die Massnahmen für alle Tierhaltungen verpflichtend, unabhängig ihrer Grösse. Die Regelung soll den Schutz des Geflügels verstärken und das Risiko eines Ausbruchs in einer Geflügelhaltung reduzieren.

Diese beinhalten:

- Der Auslauf des Hausgeflügels ist auf einen vor Wildvögeln geschützten Bereich zu beschränken. Ist dies nicht möglich, muss sichergestellt werden, dass die Futter- und Wasserstellen so geschützt sind, dass sie für Wildvögel nicht zugänglich sind (zum Beispiel mit Netzen oder Überdachungen).

- Vermeidung von Kontakten zwischen den Arten: Hühner, Enten, Gänse und Laufvögel sind getrennt zu halten.
- Umsetzung strenger Biosicherheitsmassnahmen: Beschränkung des Zutritts zu den Ställen, Tragen von Schuhen und Kleidern, die nur im Stallbereich verwendet werden, Hände vor dem Betreten der Ställe waschen und desinfizieren, wenn möglich Einrichtung von Hygieneschleusen.
- Unnötige Besuche und Verschiebungen in den Geflügelbeständen sind auf ein Minimum zu beschränken.

Keine Hinweise auf Ansteckungsgefahr

Das Veterinäramt ruft in Erinnerung, dass jede Person, die Geflügel wie Hühner, Truten, Enten, Gänse, Wachteln hält, gesetzlich verpflichtet ist, die

Haltung beim Landwirtschaftsamt zu melden. Nur so kann eine wirksame Seuchenüberwachung gewährleistet werden. Sollte eine Geflügelhalterin oder ein Geflügelhalter seine Haltung noch nicht gemeldet haben, bittet das Veterinäramt, die Meldung über das Meldetool des Landwirtschaftsamtes umgehend nachzuholen und in jedem Fall die Massnahmen sofort umzusetzen.

Bis zum jetzigen Zeitpunkt gibt es keine Hinweise, dass ein Ansteckungsrisiko für den Menschen besteht, schreibt der Kanton weiter in der Mitteilung. Eier und Geflügelfleisch können weiterhin bedenkenlos konsumiert werden. Aus hygienischen Gründen wird generell empfohlen, kranke oder tote Wildvögel nicht anzufassen und sie mit dem genauen Fundort dem Veterinäramt, der Wildhut oder der Polizei zu melden.

Quaggamuschel: Ausbreitung verlangsamt sich

Wie Umweltwissenschaftler herausgefunden haben, hat sich die bislang rasante Ausbreitung der Quaggamuschel im Bodensee verlangsamt.

Lucas Blumer

Die Invasion der Quaggamuschel im Bodensee geht langsamer voran als auch schon. Das bestätigt der Schweizer Umweltwissenschaftler Piet Spaak gegenüber DPA. Spaak hat die Ausbreitung im Rahmen eines internationalen Forschungsprojekts untersucht. Bis in rund 30 Meter Tiefe ist der Seegrund bereits vollständig von den Muscheln besiedelt – dort fehlt ihnen der Platz für weiteres schnelles Wachstum. In tieferen Wasserschichten schreitet die Ausbreitung langsamer voran, vor allem wegen der niedrigeren Temperaturen.

Es sei jedoch nur eine Frage der Zeit, bis die Quaggamuschel auch die tieferen Bereiche des Sees erobern werde, so Spaak. Wann auch die tiefste Stelle des Bodensees in rund 250 Meter Tiefe betroffen sein wird, ist noch offen. Die negativen Effekte der invasiven Muscheln machen sich

seit Jahren bemerkbar: Sie verstopfen Wasserleitungen und Filteranlagen, lagern sich in Schiffsfahrtrinnen ab, die dadurch nicht mehr befahren werden können, und greifen massiv in das ökologische Gleichgewicht des Sees ein. Die Quaggamuschel wurde vermutlich vor rund zehn Jahren via Boote eingeschleppt und hat sich seither explosionsartig vermehrt. Es gibt keine wirksame Methode, ihre Ausbreitung nachhaltig zu stoppen.



Die Quaggamuschel.

Bild: Melanie Duchene